RUGBI: După meciul de la Lyon

De vorbă cu antrenorii V. Moraru și D. Manoilcanu

A doua zi după sosirea rugbiștilor, primele întrebări, primele răspunsuri. Interlocutori — cei doi antrenori ai lotului, V. Moraru și D. Manoilcanu.

— *Cum a fost meciul ca spectacol?*

— După părerea mea — *ne răspunde antrenorul secund Manoilcanu* — deși extrem de disputat, totuși destul de monoton, datorită lipsei de inițiativă a ambelor echipe, consecință firească a prudenței lor excesive. De altfel, *Jean Prat*, antrenor și selecționer al echipei Franței, a declarat încă înainte de joc: *„Dacă reușim să înscriem primii, închidem jocul; iar dacă românii deschid jocul — vor pierde"*. Oricum, așa cum constata întreaga presă franceză de specialitate, *„românii au făcut progrese nete în ce privește atacul"*. Rezultatul, obținut în deplasare, mi se pare onorabil.

— *Ce ne puteți spune, comparativ, despre jocul compartimentelor?*

— În ce privește înaintarea — *ne-a răspuns de data aceasta V. Moraru, antrenorul principal* — am fost mai buni în special în tehnica organizării tușelor. În grămezi, ordonate și spontane, am fost egali. Superioritatea de care amintesc a constat în însușirea, protejarea și transmiterea baloanelor, lucru foarte important. Francezii ne-au dominat în atacurile grămezii pe fundul tușei, deci pe atacurile specifice înaintării (Lira, Crauste, Dauga...). Apărarea noastră a anihilat, fiind la post, aceste atacuri, dar ele au determinat senzația de superioritate clară a francezilor, mai ales în final. Mijlocașii noștri au fost mai buni și asta ne-a bucurat mult pentru viitor. Centrii, în schimb, au fost mai slabi, timizi în atac. În apărare au „mers" destul de bine, cu excepția greșelilor comise, care au determinat încercările reușite ale gazdelor. Aripile au fost foarte bune, precise, l-au ajutat bine pe Penciu, dar nu au viteza francezilor. Fundașul Penciu a făcut o partidă foarte bună și nu i-au lipsit decît transformările pentru a merita elogii totale. Strict ca fundaș, l-a dominat clar pe Dacaze.

— *Care vi se pare cea mai utilă concluzie?*

— Aceea, îmbucurătoare, că tinerii au dat satisfacție, ceea ce ne menține în plutonul fruntaș al rugbiului.

G. RUSSU-ȘIRIANU

Orientări metodice în înotul contemporan

Cele cîteva caracteristici principale ale pregătirii înotătorului contemporan care vor fi expuse mai jos reprezintă o sinteză a observațiilor făcute cu ocazia diferitelor competiții internaționale de mare amploare din ultimul deceniu și a discuțiilor purtate cu diferiți antrenori și sportivi străini. La cele arătate mai sus se adaugă și concluziile experienței personale dobîndite de-a lungul a doisprezece ani de activitate sportivă de performanță.

1. ÎNALTUL NIVEL DE SPECIALIZARE A PREGĂTIRII SPORTIVE reprezintă o caracteristică de primă importanță. Ea s-a făcut simțită după Jocurile Olimpice din 1956 de la Melbourne și s-a accentuat treptat, o dată cu progresele realizate de natația mondială, ajungînd în momentul de față la rangul de linie directoare.

În virtutea acestei linii directoare, ponderea distanțelor parcurse de înotător, în procedeul de înot în care este specializat, a ajuns în momentul de față să depășească 90 la sută.

De asemenea, în direcția pregătirii fizice multilaterale trebuie arătat că se folosesc exerciții fizice care se adresează analitic grupelor musculare solicitate cu preponderență de procedeul de înot respectiv. Cu alte cuvinte, este vorba de o multilateralitate în cadrul sferei specifice procedeului de înot respectiv.

2. CREȘTEREA INTENSITĂȚII EFORTULUI ÎN TIMPUL ANTRENAMENTULUI constituie o a doua caracteristică a pregătirii înotătorului contemporan. Pînă în 1960 am asistat la o creștere treptată a volumului antrenamentului și mai puțin a intensității. S-a ajuns astfel ca, în unele cazuri, cum ar fi cele ale fondiștilor australieni și japonezi, să se înoate zilnic cîte 16—20 km eșalonați în două sau trei lecții. Aceasta necesită în fiecare zi aproximativ 6—8 ore de pregătire la bazin!

Avînd în vedere că vîrsta optimă pentru realizarea marilor performanțe este cuprinsă între 14—20 ani rezultă că imensa majoritate a înotătorilor sînt elevi. Față de această situație s-a impus ca o necesitate obiectivă problema reducerii timpului afectat pregătirii, fără să se influențeze însă negativ performanțele sportive. Astfel, din 1960 și pînă în prezent, am asistat la o creștere masivă a intensității și la o scădere treptată dar simțitoare a volumului pregătirii. În momentul de față există puțini antrenori care recomandă mai mult de 10 km pe zi sportivilor lor.

Din totalul antrenamentului zilnic, acum se înoată fără intensitate numai partea de angrenare (încălzire) și partea de liniștire (încheiere), ceea ce reprezintă maximum 10 la sută din volumul total.

3. ODIHNA, de o importanță covîrșitoare în antrenamentul modern de performanță — este o altă problemă a pregătirii înotătorului.

Solicitarea organismului în toate direcțiile a ajuns la un nivel la care, cu 10 ani înainte, nimeni nu îndrăznea să se gîndească. Marii înotători sînt supuși în mod curent, adică de două ori pe zi, la eforturi care s-ar putea traduce astfel în cifre: în perioada de 120 de minute, cît durează în mod normal o lecție de antrenament, frecvența cardiacă se menține timp de 60 de minute (adică 50 la sută) la 180—200 de bătăi pe minut. Această subperioadă a lecției reprezintă însumarea tuturor momentelor în care sportivul se află în efort submaximal sau maximal, adică perioada intervalelor de efort.

Aproximativ 20 de minute, adică 16,79 la sută din durata unei lecții, frecvența cardiacă variază între 200 și 120 pe minut. În restul de 40 minute, adică 33,3 la sută din durata lecției frecvența cardiacă variază între 100 și 80 pe minut și reprezintă suma momentelor din cadrul lecției în care sportivul se odihnește între seriile de repetări. Aceste intervale de odihnă sînt mai mari și variază între 10 și 15 minute fiecare.

Cifrele enumerate mai sus constituie esența antrenamentului inimii, cu intervale și reprezintă metoda de antrenament cu ponderea cea mai mare în natație.

PE TEME ACTUALE

Pentru a fi în concordanță cu prima linie directoare formulată mai înainte (înaltul nivel de specializare a pregătirii), varietatea principalului mijloc al antrenamentului sportiv „exercițiul fizic" se reduce, am putea spune, la zero. Aceasta vine să motiveze „înaltul" nivel de monotonie al antrenamentului modern de înot.

Din cele relatate mai sus reiese clar importanța din ce în ce mai mare care trebuie acordată odihnei, ca principal mijloc de refacere a sistemului nervos și a marilor funcțiuni ale organismului. Traducerea în viață a acestei linii directoare își găsește expresia în programul zilnic al marilor înotători, în care sînt incluse minimum 12 ore de somn, școala și antrenamentul.

4. PRELUCRAREA cu preponderență a principalului motor de propulsie al înotătorului — BRAȚELE — constituie o altă caracteristică importantă a pregătirii înotătorilor fruntași.

Dacă în activitatea mea am văzut numeroși înotători de renume, recordmani mondiali care înotau exclusiv din brațe, lucrul picioarelor fiind aproape nul (George Brean, William Yorzyk, Gyorgy Tumpek), pot afirma cu tărie că nu am văzut și nu am auzit despre vreun înotător cu rezultate deosebite că ar fi deficitar la capitolul brațe.

Cele arătate nu trebuie să conducă la concluzia că trebuie neglijată pregătirea picioarelor la înotători. Este de la sine înțeles că înotătorul ideal va fi acela care va dispune deopotrivă de ambele motoare de propulsie (brațe și picioare), perfecționate la maximum.

5. EXTINDEREA PREGĂTIRII FIZICE MULTILATERALE PESTE TOATE PERIOADELE DE ANTRENAMENT ALE ANULUI reprezintă o caracteristică de primă importanță a antrenamentului vîrfurilor sportive.

Pînă în 1960 pregătirea fizică multilaterală era prezentă numai în perioada pregătirilor și în prima parte a perioadei competiționale. După 1960 această pregătire s-a extins pe întreg anul, ponderea ei variind în funcție de diferitele perioade în care se află sportivul.

6. SCĂDEREA PONDERII PREGĂTIRII TEHNICE constituie o altă linie directoare după care se conduce metodica pregătirii contemporane a înotătorului de performanță.

Datorită necesității imperioase de dezvoltare a celor trei mari calități motrice (viteza, rezistența, forța), necesare înotătorului la indici deosebit de ridicați, și datorită faptului că tehnica înotului, spre deosebire de tehnica altor ramuri sportive — cum ar fi jocurile — este mai simplă, acest factor al antrenamentului este neglijat aproape total.

Sînt cazuri în care și în cadrul activității de performanță se lucrează asupra tehnicii. Aceasta se face în situații cu totul speciale, cînd fie că a apărut o îmbunătățire a tehnicii la un moment dat, ca rezultat al muncii creatoare a antrenorilor și sportivilor, fie că anumite elemente ale tehnicii înotătorului s-au alterat datorită unei cauze oarecare.

De altfel, după ultima ediție a Jocurilor Olimpice se poate trage concluzia că înotătorul contemporan domină apa nu atît datorită tehnicii, care nu a suferit modificări prea importante în ultimii ani, cît datorită dezvoltării forței, vitezei și rezistenței.

Ceea ce deosebește pe înotătorii noștri de marii recordmani nu este tehnica, ci prelucrarea calităților motrice amintite mai sus. Dacă diferența dintre tehnica marilor înotători și tehnica fruntașilor noștri este minimă, nivelul de prelucrare a calităților motrice, despre care vorbeam înainte, este mult mai scăzut la sportivii noștri.

În general, se poate afirma că — în momentul de față — în antrenamentul marilor înotători nu mai este loc și timp pentru pregătirea tehnică.

7. PREGĂTIREA PSIHOLOGICĂ pentru antrenament și pentru concurs reprezintă o ultimă caracteristică de mare importanță a antrenamentului modern de performanță.

Peter Daland, unul din cei mai reputați antrenori americani de înot, a afirmat că în antrenamentele sale pregătirea psihică intră în procent de 60 la sută. În afară de faptul că este foarte dificil să se aprecieze în procente ponderea acestui factor al antrenamentului sportiv, consider că este exagerată totuși această afirmație. Din experiența personală pot afirma însă că, în înotul de performanță, pregătirii psihologice, ca factor al antrenamentului sportiv, trebuie să i se acorde importanța cea mai mare, dar imediat după pregătirea fizică multilaterală și specială.

În concluzie, trebuie reținut și acest factor al antrenamentului, care capătă, treptat, o importanță și un volum tot mai mare în cadrul pregătirii înotătorului de performanță.

ALEXANDRU POPESCU
maestru al sportului

LUPTE: Înaintea ultimei etape

Vineri, sîmbătă și duminică se vor disputa în sala Dinamo din Capitală ultimele întreceri din cadrul campionatelor republicane de lupte pe echipe. La „greco-romane" confruntările încep vineri după-amiază, la ora 16. În grupa I vor lupta formațiile Viitorul București, Unio Satu Mare și C.S.O. Reșița, iar în grupa a III-a Metalul București, C.F.R. Timișoara, Chimistul Baia Mare.

Luptătorii de la „greco-romane" își vor continua disputa sîmbătă, de la ora 9, după următorul program: grupa a II-a: Rapid București, Steagul roșu Brașov, Oțelul Galați; grupa a IV-a: Dinamo București, Steaua, Rulmentul Brașov.

La „libere", se vor întîlni — sîmbătă de la ora 16 — luptătorii de la Dinamo București, Mureșul Tg. Mureș și Prahova Ploiești (grupa a III-a), iar în grupa a IV-a se vor disputa întrecerile între Rapid București (care, practic nu mai are nici o șansă de a evita retrogradarea), Vagonul Arad și Rulmentul Brașov. În sfîrșit, duminică, de la ora 11 sînt programate ultimele întreceri la „libere". Grupa I: Steaua, A.S.M. Lugoj, Oțelul Galați; grupa a II-a: Progresul București, Steagul roșu Brașov, C.S.M. Cluj. După încheierea ultimei partide va avea loc festivitatea de premiere a formațiilor campioane.

Iată clasamentul la „libere" înaintea ultimei etape:

1. Steaua	20	19	1	0 231: 67	39
2. St. roșu Bv.	20	17	2	1 219: 79	36
3. Dinamo Buc.	20	14	2	4 193: 97	30
4. Progresul Buc.	20	14	1	5 179:111	29
5. Mureșul Tg. Mureș	20	10	1	9 172:142	21
6. Oțelul Galați	20	10	1	9 179:113	21
7. A.S.M. Lugoj	20	7	3	10 112:178	17
8. Prahova Pl.	20	6	2	12 116:190	14
9. Rulmentul Bv.	20	5	2	13 104:186	12
10. C.S.M. Cluj	20	5	0	15 111:201	10
11. Vagonul Arad	20	3	2	15 106:202	8
12. Rapid Buc.	20	1	1	18 80:232	3

HALTERE: Clujenii învingători la Oradea

Recent s-a desfășurat la Oradea dubla întîlnire de haltere dintre reprezentativele de seniori și juniori ale orașelor Cluj și Oradea. Atît în întrecerea seniorilor, cît și în cea a juniorilor, victoria a revenit clujenilor: 5—2 (seniori) și 4—3 (juniori). Iată învingătorii în ordinea categoriilor: la seniori — *Nicola* (C) 240 kg, *Chițac* (O) 257,5 kg, *Holtzer* (C) 305 kg, *Kiss* (C) 305 kg, *Kato* (C) 350 kg, *Litzkai* (C) 282,5 kg, *A. Culici* (O) 345 kg.

La juniori s-au remarcat cîteva elemente tinere: *Simion Deușan* (C) cu 207,5 kg la cat. cea mai ușoară (în vîrstă de numai 15 ani), *A. Zsigmond* (C) cu 252,5 kg, la cat. semimijlocie (are 16 ani), *Apostolis* (O) 215 kg, la cat. cocoș și *Ghergheli* (O) cu 252,5 kg, la cat. ușoară.

Prin... rafturile magazinelor de sport din:

(Urmare din pag. 1)

licitat din partea redacției să prezint o situație la zi a... rafturilor magazinului de sport din Vatra Dornei, multe dintre ele erau golite de cei mai grijulii cumpărători. În continuare, rafturile au rămas, însă, în aceeași situație, cu toate că gestionarul magazinului s-a străduit să comande din timp cele de trebuință. Iată un bilanț nu tocmai roz a ceea ce s-a comandat și primit. Încep cu capitolele oarecum realizate: patine-copii: 100 comandate — 80 primite; patine adulți: 100 cerute — 50 livrate; bețe schiuri (de aluminiu și bambus): 130 — 30; schiuri pentru copii: 200 — 70 (fără legături); pulovere schi: 100 — 10. Din păcate, trebuie să continui cu trecerea în revistă a rafturilor... goale-goluțe. Deși s-au comandat: 150 schiuri populare; 150 schiuri românești (alpine și fond); 100 legături Kandahar; 200 legături Pionier; 100 hanorace; 100 mănuși schi — nu s-a primit nimic. Capitolul „nimic" îl termin cu ceara de schi, foarte solicitată aci. Acest bilanț are însă și două articole la care aprovizionarea este realizată sută la sută: sănițele și bocancii populari de schi. Dar cu... doi fulgi de nea, nu se face iarnă!

P. SPAC

SIBIU

Aprovizionarea cu echipament sportiv și cele necesare sezonului de iarnă a intrat în preocupările urgente ale asociațiilor sportive din orașul și raionul Sibiu. De curînd am vizitat magazinul de specialitate din oraș dar trebuie să spun că în ceea ce privește articolele sportive de iarnă această unitate de desfacere se prezintă nemulțumitor. Lipsesc, în general, echipamentul și materialele solicitate de elevi și eleve pentru activitatea lor de sală: treninguri, tricouri, chiloți, costume de gimnastică (fete), mingi de volei și handbal (cu circumferința mică) însă, ceea ce este mai grav, lipsesc articolele strict legate de sezonul de iarnă. Și, dintre acestea, în primul rînd hanoracele. În privința schiurilor, stocul din magazin este cu totul insuficient față de cerința locală. Dacă conducerea O.C.L. din Sibiu nu va lua măsuri corespunzătoare în cel mai scurt timp, nu știm cum se vor aproviziona — nici măcar în parte — cele 150 de asociații sportive din raion și oraș.

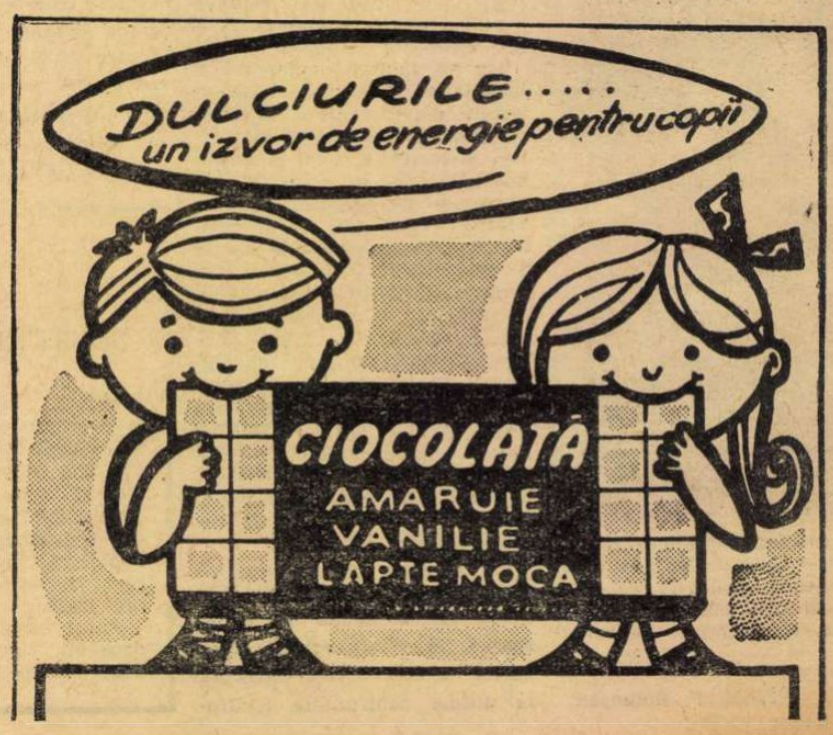
În încheiere, semnalez două deficiențe, mai mult sau mai puțin de sezon, dar nu lipsite de importanță. Calitatea slabă a fermoarelor de la treninguri și lipsa — în continuare (de aproximativ 3 ani!) — a cronometrelor și ruletelor.

D. SOLOMEI

GALAȚI

În vitrinele magazinului de specialitate din Galați patinele strălucesc și... invită, iar înăuntru sănițele și schiurile (pentru copii și adulți) stau frumos aliniate.

Responsabilul magazinului (Dionisie Chiriac) ne-a arătat și depozitul bogat asortat cu tot ce este necesar sezonului de iarnă. Comenzile făcute din vreme au fost respectate cu strictețe, astfel că doritorii de a practica patinajul, sănițul sau schiul au la dispoziție toate cele necesare. Rămîne doar ca gerul să înghețe Balta Brateșului — locul preferat de iubitorii patinajului din Galați —, iar asociațiile sportive să-și amenajeze patinoarele, bineînțeles tot cînd termometrul va coborî constant sub 0 grade.

La Galați, deci, iarna e... binevenită!

S. DUMITRU